



Netradičná záľuba lekára šačianskej nemocnice: Svoju stratégiu predvedie na majstrovstvách sveta v Číne	2
Online, agel.sk, 12. 12. 2023, 15:20	
Netradičná záľuba lekára šačianskej nemocnice: S hrou Go pocestuje na majstrovstvá sveta v Číne	4
Online, eastmag.sk, 12. 12. 2023, 15:22	
Priveľa krvi, bolestivé krče. Kedy treba menštruáciu riešiť u lekára?	6
Tlač, Denník SME, 13. 12. 2023	



Netradičná záľuba lekára šačianskej nemocnice: Svoju stratégiu predvedie na majstrovstvách sveta v Číne [↗](#)

📅 12. 12. 2023, 15:20, Zdroj: nemocnicakosicesaca.agel.sk [↗](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 2 544 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 333 EUR

PARTNER VÁŠHO ZDRAVIA Sme súčasťou skupiny AGEL, najväčšieho súkromného poskytovateľa zdravotnej starostlivosti v strednej Európe.

KLIENTSKE CENTRUM

Fax: 055 / 7234 444 objednavanie@nke.agel.sk

O nemocnici

O nemocnici Novinky a médiá Netradičná záľuba lekára šačianskej nemocnice: Svoju stratégiu predvedie na majstrovstvách sveta v Číne

Netradičná záľuba lekára šačianskej nemocnice: Svoju stratégiu predvedie na majstrovstvách sveta v Číne

12.12.2023

Internista Michal Králik sa venuje neštandardnej záľube. Ako jeden z mála Slovákov je úspešným hráčom starovekej strategickéj doskovej hry Go, v rámci ktorej sa už čoskoro zúčastní majstrovstiev sveta v Číne. Svoje zaujímavé hobby a pôsobenie na Internej klinike **UPJŠ** LF a Nemocnice AGEL Košice-Šaca nám priblížil v rozhovore.

Čo je princípom hry Go?

Go je najstaršia strategická dosková hra na svete pochádzajúca z Číny. Jej princípom je získať čo najviac bodov na hracej doske, ktorá má 19 x 19 priesečníkov. Predstaviť si to môžeme aj tak, že súper predstavujú vládcov s neobmedzenými prostriedkami, snažiacich sa obsadiť čo najväčšie územie, pričom možné sú dva varianty – ohraničiť územie alebo zajať súperov kameň.

Ako ste sa k tejto netradičnej záľube dostali a ako dlho sa jej už venujete?

Go sa venujem 23 rokov. Prvýkrát som sa s hrou stretol ako päťročný. Najintenzívnejšie som sa tomu venoval v období od pätnástich do dvadsiatich rokov. Vyvrcholilo to v roku 2018, keď som vyhral Majstrovstvá Slovenska Go v open kategórii. Ešte predtým som sa v juniorskej kategórii stal päťkrát majstrom Slovenska a šesťkrát som skončil na druhom mieste. Cestu k hre Go v našej rodine otvorili môj otec so strýkom. Mali knihu s názvom Mu-torere, Tablut, Go, v ktorej boli návody s popisom k päťdesiatim rôznym doskovým hrám. Chceli sa zabávať a postupne sa naučili hrať 49 hier, iba hru Go ako jedinú nepochopili. Neskôr strýko stretol istého pána, ktorý ho to naučil hrať. Následne sa hru naučil hrať aj môj otec, ktorý zasa zasvätil mňa. Od toho času strýko vedie Go klub v Košiciach.

Na akej pozícii sa v rebríčku Go aktuálne nachádzate?

Keď človek príde ako začiatočník naučíme ho pravidlá, následne ide hrať na turnaj a začína na úrovni 30. kyu. Postupným získavaním bodov v rebríčku klesá až na 1. kyu. Po zisku potrebných bodov získava 1. dan. Ja som aktuálne na úrovni 2. danu, pričom maximum je 7. dan. Potom nasledujú profesionálne dany. Na Slovensku máme jedného profesionálneho hráča, ktorý je zároveň aj prvým európskym profesionálom.

Čo predchádzalo vašej účasti na nadchádzajúcich majstrovstvách sveta v Číne?

Právo vycestovať na významné svetové podujatie má vždy aktuálny majster Slovenska v Go. Ak sa on súťaže zúčastniť nechce, dostávajú možnosť ďalší hráči podľa poradia umiestnenia v tabuľke. Body sa získavajú na základe umiestnenia v posledných piatich ročníkoch majstrovstiev Slovenska. Ja som bol na druhom mieste za terajším majstrom Slovenska, ktorý svoju účasť na majstrovstvách sveta v Číne odmietol, a tak sa príležitosť naskytla mne. Sme malá komunita. Kolega z prvého miesta tabuľky už v Číne bol, preto teraz túto možnosť prenechal mne.

Go asi nehrá veľa Slovákov?

V slovenskom rebríčku Go je registrovaných do 400 hráčov, ktorí niekedy odohrali nejaký turnaj, ale len približne 120 aktívnych členov. Je to stále relatívne malé číslo, ale vyššie ako kedysi.

S kým najčastejšie hrávate ako sa pripravujete na blížiaci sa majstrovstvá sveta?

Naživo hrávam najčastejšie s členmi rodiny - so strýkom, bratrancom, sesternicou a jej priateľom. Pri online hrách cez počítač s kýmkoľvek v podobnej kategórii. Na internete ide väčšinou o rýchle partie, aby bolo možné odhrať ich čo najviac. Jedna online hra trvá do 20 minút, maximálne pol hodinu. Na majstrovstvách sveta trvajú jednotlivé partie tri aj viac hodín. Čas sa stanovuje na jeden ťah alebo



celú hru. Väčšinou sa hráva s limitom 1,5 hodiny pre každého hráča. Moja najdlhšia hra trvala cca päť a pol hodiny. Týždenne sa snažím odohrať cez internet aspoň tri partie, niekedy aj viac, v závislosti od času. Okrem toho zvyknem pozeráť online hry silnejších hráčov, pri ktorých sa snažím predpokladať ich kroky.

Pomáha vám hranie strategickej hry nejakým spôsobom aj v bežnom živote alebo pri práci?

Myslím si, že áno. Či už v bežnom živote alebo v medicíne sa vždy snažím predpokladať čo sa stane. Rozvíjanie strategického myslenia mi určite len pomohlo. Napríklad predpokladať ako bude pacient reagovať, všímať si všetky veci a neprehliadnuť nejaké drobnosti. Nielen v hre, aj v realite je to častokrát tak, že ak človek niečo prehliadne, prehrá. Je ťažké zvíťaziť pri veľkej chybe, ktorá možno na začiatku vyzerá celkom nevinne.

Vytvárate si stratégie aj mimo hracieho poľa?

Áno, robím si v živote plány a myslím, že zatiaľ mi aj vychádzajú. Nerád by som ich však bližšie konkretizoval.

Venujete sa aj iným netypickým záľubám?

Netypickým ani nie, skôr rôznym bežným aktivitám. Rád si zahrám akýkoľvek šport - bedminton, squash, volejbal alebo basketbal. Priznávam ale, že pre nedostatok času som fyzicky už menej aktívny, ako v minulosti.

Ako dlho pracujete v Nemocnici AGEL Košice-Šaca?

Do nemocnice som nastúpil v auguste 2019. Je to moje prvé zamestnanie. Po ukončení štúdia som chcel zostať na Slovensku a v Košiciach, lebo tu mám dobré zázemie a celú svoju rodinu. Myslím si, že možnosti rozvíjať sa sú lepšie v súkromnej nemocnici než v štátnej. Je tu priestor na to, aby sa starší kolegovia venovali mladším. Venujem sa gastroenterológii, preto je pre mňa dôležité robiť výkony, keď je na to priestor popri zvyčajnej práci aj pred atestáciou. V ideálnom prípade by som chcel o dva roky atestovať na gastroenterológa.

Čomu by ste sa venovali, ak by ste neboli lekárom?

Rozhodoval som sa medzi medicínou a právom, takže ak by som nebol lekárom, bol by zo mňa právnik. Otec je lekár, mama aj brat sú právnicki, k obom profesiám som mal teda blízko. Vždy som rád pomáhal ľuďom, preto medicína vyhrala. Aj môj otec je gastroenterológ a zaujímavé je, že rovnako ako ja začínal v šačianskej nemocnici.

Čo máte na svojej práci najradšej?

Najkrajšie je pre mňa vidieť, že sme niekomu pomohli. Napríklad, keď pacient prišiel s ťažkou infekciou a o pár dní sa má lepšie. Prebral sa, komunikuje, má sa dobre a ide domov. Čo nemám rád, sú situácie, keď pacienti nespolupracujú. Tvrdia, že sa chcú liečiť, ale potom lieky, ktoré potrebujú neberú. Internistické ťažkosti sú častokrát trvalé. Nevieme ich teda vyliečiť, iba korigovať. Pacienti sa môžu mať dobre bez toho, aby ich ochorenie významne poškodzovalo, ale keď nedodržiavajú liečebný režim, ich stav sa zhoršuje.

Prezradíte svoje najbližšie ciele?

Určite atestovať, úspešne ukončiť doktorandské štúdium a potom sa uvidí. V tejto chvíli ťažko povedať, čo bude ďalej.

hovorca@agel.sk

Kontakt neslúži na objednávanie pacientov na vyšetrenie, očkovanie, testovanie a zasielanie výsledkov vyšetrení.

Kontakty na všetky spoločnosti a zdravotnícke zariadenia Skupiny AGEL nájdete v zozname spoločností Skupiny AGEL

Autor: Nemocnica AGEL Košice-Šaca



Netradičná záľuba lekára šačianskej nemocnice: S hrou Go pocestuje na majstrovstvá sveta v Číne

12. 12. 2023, 15:22, Zdroj: eastmag.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 381 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 120 EUR

Pridajte komentár

5 min. čítania

Internista Michal Králik sa venuje neštandardnej záľube. Ako jeden z mála Slovákov je úspešným hráčom starovekej strategicko-doskovej hry Go, v rámci ktorej sa už čoskoro zúčastní majstrovstiev sveta v Číne. Svoje zaujímavé hobby a pôsobenie na Internej klinike **UPJŠ** LF a Nemocnice AGEL Košice-Šaca priblížil v rozhovore.

Čo je princípom hry Go?

REKLAMA

Go je najstaršia strategická dosková hra na svete pochádzajúca z Číny. Jej princípom je získať čo najviac bodov na hracej doske, ktorá má 19 x 19 priesečníkov. Predstaviť si to môžeme aj tak, že súper predstavujú vládcov s neobmedzenými prostriedkami, snažiacich sa obsadiť čo najväčšie územie, pričom možné sú dva varianty – ohraničiť územie alebo zajať súperov kameň.

Ako ste sa k tejto netradičnej záľube dostali a ako dlho sa jej už venujete?

Go sa venujem 23 rokov. Prvýkrát som sa s hrou stretol ako päťročný. Najintenzívnejšie som sa tomu venoval v období od pätnástich do dvadsiatich rokov. Vyvrcholilo to v roku 2018, keď som vyhral Majstrovstvá Slovenska Go v open kategórii. Ešte predtým som sa v juniorskej kategórii stal päťkrát majstrom Slovenska a šesťkrát som skončil na druhom mieste. Cestu k hre Go v našej rodine otvorili môj otec so strýkom. Mali knihu s názvom Mu-torere, Tablut, Go, v ktorej boli návody s popisom k päťdesiatim rôznym doskovým hrám. Chceli sa zabávať a postupne sa naučili hrať 49 hier, iba hru Go ako jedinú nepochopili. Neskôr strýko stretol istého pána, ktorý ho to naučil hrať. Následne sa hru naučil hrať aj môj otec, ktorý zasa zasvätil mňa. Od toho času strýko vedie Go klub v Košiciach.

Na akej pozícii sa v rebríčku Go aktuálne nachádzate?

Keď človek príde ako začiatočník naučíme ho pravidlá, následne ide hrať na turnaj a začína na úrovni 30. kyu. Postupným získavaním bodov v rebríčku klesá až na 1. kyu. Po zisku potrebných bodov získava 1. dan. Ja som aktuálne na úrovni 2. danu, pričom maximum je 7. dan. Potom nasledujú profesionálne dany. Na Slovensku máme jedného profesionálneho hráča, ktorý je zároveň aj prvým európskym profesionálom.

Foto: archív M. Králika

Čo predchádzalo vašej účasti na nadchádzajúcich majstrovstvách sveta v Číne?

Právo vycestovať na významné svetové podujatie má vždy aktuálny majster Slovenska v Go. Ak sa on súťaže zúčastniť nechce, dostávajú možnosť ďalší hráči podľa poradia umiestnenia v tabuľke. Body sa získavajú na základe umiestnenia v posledných piatich ročníkoch majstrovstiev Slovenska. Ja som bol na druhom mieste za terajším majstrom Slovenska, ktorý svoju účasť na majstrovstvách sveta v Číne odmietol, a tak sa príležitosť naskytla mne. Sme malá komunita. Kolega z prvého miesta tabuľky už v Číne bol, preto teraz túto možnosť prenechal mne.

Go asi nehrá veľa Slovákov?

V slovenskom rebríčku Go je registrovaných do 400 hráčov, ktorí niekedy odohrali nejaký turnaj, ale len približne 120 aktívnych členov. Je to stále relatívne malé číslo, ale vyššie ako kedysi.

S kým najčastejšie hrávate ako sa pripravujete na blížiacu sa majstrovstvá sveta?

Naživo hrávam najčastejšie s členmi rodiny – so strýkom, bratrancom, sesternicou a jej priateľom. Pri online hrách cez počítač s kýmkoľvek v podobnej kategórii. Na internete ide väčšinou o rýchle partie, aby bolo možné odohrať ich čo najviac. Jedna online hra trvá do 20 minút, maximálne pol hodinu. Na majstrovstvách sveta trvajú jednotlivé partie tri aj viac hodín. Čas sa stanovuje na jeden ťah alebo celú hru. Väčšinou sa hráva s limitom 1,5 hodiny pre každého hráča. Moja najdlhšia hra trvala cca päť a pol hodiny. Týždenne sa snažím odohrať cez internet aspoň tri partie, niekedy aj viac, v závislosti od času. Okrem toho zvyknem pozeráť online hry silnejších hráčov, pri ktorých sa snažím predpokladať ich kroky.

Pomáha vám hranie strategicko-doskovej hry nejakým spôsobom aj v bežnom živote alebo pri práci?

Myslím si, že áno. Či už v bežnom živote alebo v medicíne sa vždy snažím predpokladať čo sa stane. Rozvíjanie strategického myslenia mi určite len pomohlo. Napríklad predpokladať, ako bude pacient reagovať, všimnúť si všetky veci a neprehliadnuť nejaké drobnosti. Nielen



v hre, aj v realite je to častokrát tak, že ak človek niečo prehliadne, prehrá. Je ťažké zvíťaziť pri veľkej chybe, ktorá možno na začiatku vyzerá celkom nevinne.

Foto: archív M. Králik

Vytvárate si stratégie aj mimo hracieho poľa?

Áno, robím si v živote plány a myslím, že zatiaľ mi aj vychádzajú. Nerád by som ich však bližšie konkretizoval.

Venujete sa aj iným netypickým záľubám?

Netypickým ani nie, skôr rôznym bežným aktivitám. Rád si zahrám akýkoľvek šport – bedminton, squash, volejbal alebo basketbal. Priznávam ale, že pre nedostatok času som fyzicky už menej aktívny ako v minulosti.

Ako dlho pracujete v Nemocnici AGEL Košice-Šaca?

Do nemocnice som nastúpil v auguste 2019. Je to moje prvé zamestnanie. Po ukončení štúdia som chcel zostať na Slovensku a v Košiciach, lebo tu mám dobré zázemie a celú svoju rodinu. Myslím si, že možnosti rozvíjať sa sú lepšie v súkromnej nemocnici než v štátnej. Je tu priestor na to, aby sa starší kolegovia venovali mladším. Venujem sa gastroenterológii, preto je pre mňa dôležité robiť výkony, keď je na to priestor popri zvyčajnej práci aj pred atestáciou. V ideálnom prípade by som chcel o dva roky atestovať na gastroenterológa.

Čomu by ste sa venovali, ak by ste neboli lekárom?

Rozhodoval som sa medzi medicínou a právom, takže ak by som nebol lekárom, bol by zo mňa právnik. Otec je lekár, mama aj brat sú právnicki, k obom profesiám som mal teda blízko. Vždy som rád pomáhal ľuďom, preto medicína vyhrala. Aj môj otec je gastroenterológ a zaujímavé je, že rovnako ako ja začínal v šačianskej nemocnici.

Foto: archív M. Králik

Čo máte na svojej práci najradšej?

Najkrajšie je pre mňa vidieť, že sme niekomu pomohli. Napríklad, keď pacient prišiel s ťažkou infekciou a o pár dní sa má lepšie. Prebral sa, komunikuje, má sa dobre a ide domov. Čo nemám rád, sú situácie, keď pacienti nespolupracujú. Tvrdia, že sa chcú liečiť, ale potom lieky, ktoré potrebujú, neberú. Internistické ťažkosti sú často trvalé. Nevieme ich teda vyliečiť, iba korigovať. Pacienti sa môžu mať dobre bez toho, aby ich ochorenie významne poškodzovalo, ale keď nedodržiavajú liečebný režim, ich stav sa zhoršuje.

Prezradíte svoje najbližšie ciele?

Určite atestovať, úspešne ukončiť doktorandské štúdium a potom sa uvidí. V tejto chvíli ťažko povedať, čo bude ďalej.

tlačová správa

Autor: Zobrazíť všetky články || tlačová správa || tlačová správa | Zobrazíť všetky články || tlačová správa



Priveľa krvi, bolestivé kŕče. Kedy treba menštruáciu riešiť u lekára?

13. 12. 2023, Zdroj: **Denník SME**, Strany: 16, 17, Vydavateľ: Petit Press, a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**, Ďalšie zdroje: **Denník SME - ďalší vydání**

Dosah: 450 000 GRP: 10,00 OTS: 0,10 AVE: 23521 EUR

Až jedna z piatich žien môže zažívať počas menštruácie nadmerne silné krvácanie. Ide o problém, ktorý vplýva nielen na zdravie žien, ale má celkový vplyv aj na kvalitu ich života. Opýtali sme sa lekára, ako postupovať, aby menštruácia nebola trápením.

Fyziologické menštruálne krvácanie zvyčajne u ženy trvá tri až osem dní, krvná strata sa pohybuje v rozmedzí 30 až 80 mililitrov. Zvyčajne žena nepoužije viac ako dva balíky menštruálnych vložiek, alebo inak povedané nie viac ako osem za deň. „Z týchto faktov si môže každá žena pomerne jednoducho určiť či má, alebo nemá nadmerne silnú menštruáciu,“ hovorí profesor Peter Urdzík, prednosta Gynekologicko-pôrodníckej kliniky LF **UPJŠ** a UN L. Pasteura v Košiciach. No keď krvácanie u ženy trvá dlhšie, môže ísť o vážnejší problém. Dobrou správou však je, že na Slovensku vedú lekári tento stav liečiť pokrokovou a šetrnejšou metódou, pri ktorej samotný zákrok trvá len pár minút a pacientka nemusí podstúpiť rizikové odstránenie maternice.

Prečo nám to telo robí

Nadmerne silné menštruálne krvácanie, známe aj ako menorágia, sa vyskytuje približne u 27 percent žien v Európe. Aj keď mnoho žien máva počas menštruácie silnejší tok krvi a kŕče, menorágia nie je bežným javom a v prípade, že sa vyskytne, ženy by mali vyhľadať lekára. Bolestivé kŕče, ktoré menorágiu sprevádzajú, pacientkam zabraňujú vykonávať aj celkom bežné činnosti. Príčiny môžu byť rôzne – hormonálna nerovnováha, dysfunkcia vaječnikov, myómy, polypy či chronické zápal, môže ísť však aj o prvý príznak zhubného ochorenia. „Menorágia je častým problémom žien v období pred nástupom menopauzy a výrazne ovplyvňuje kvalitu ich života. Vedie k anémii, únave a emocionálnemu stresu, môže ísť navyše o symptóm zhubného ochorenia maternice, preto by ženy návštevu svojho gynekológa v týchto prípadoch nemali odkladať,“ dodáva Peter Urdzík.

Aké sú možnosti liečby

Pacientky s menorágiou majú dnes viacero možností liečby – hormonálnu, hormonálne aktívne vnútro maternicové teliesko či odstránenie maternice. Jednou z najnovších metód liečby nadmerného menštruálneho krvácania je termoablácia. „Odstránenie maternice predstavuje definitívne riešenie a prináša so sebou aj riziká poranenia okolitých orgánov či riziko vzniku inkontinencie. Termoablácia je šetrnejšia. Dochádza pri nej k tepelnému poškodeniu funkčnej časti sliznice maternice a výsledkom je zástava pravidelného menštruálneho krvácania. Dnes už aj termickú deštrukciu sliznice vieme vykonať bezpečne, efektívne a minimálne invazívne termoablačným prístrojom,“ uvádza profesor Urdzík.

Zákroku sa netreba báť

Termoablácia sa dá vykonať aj hysteroskopicky, čo v praxi znamená zavedenie optického prístroja do dutiny maternice a pomocou elektrickej slučky alebo valčeka deštruovanie sliznice maternice v celkovej narkóze. Rozdiel pri zákroku s inovatívnym termoablačným prístrojom je v tom, že sliznicu maternice deštruuje pomocou šetrnejšieho, glycerínom naplneného balónika. „Celá procedúra trvá len pár minút, pričom ide o vhodnú alternatívu oproti odstráneniu maternice a pre pacientky je tak menej riziková. Zdravotnícke prístroje a technológie v oblasti gynekológie za posledné roky mimoriadne pokročili. Pre slovenské pacientky je to veľký prínos,“ dodáva na záver výkonná riaditeľka SK+MED Katarína Danková.

Silné krvácanie je náporom aj na psychiku

Stres: Žena je stále v strese, aby zvládla situáciu s hygienou v rôznych prostrediach a situáciách. Frustrácia: V období nadmerného krvácania sa musí žena často zrieknuť niektorých aktivít (sex, dovolenka, návšteva divadla) a nežije plnohodnotný život. Ťažkosti: Bolesti hlavy, depresie, vyčerpanosť.

(Zdroj: antikoncepcie.cz)

Pozor na nedostatok železa

zvýšené krvné straty počas menštruácie nie sú len medicínskym a psychologickým problémom. Môžu byť aj príčinou rozvinutia anémie, teda málokrvnosti, ktorá má pre telo závažné dôsledky. Tkanivá v organizme nedostávajú potrebné živiny a iné látky ako vitamíny, hormóny aj nevyhnutný kyslík. Organizmus je vtedy náchyľnejší na infekcie a s ťažkosťami udržiava telesnú teplotu. Pridružuje sa únava, bledosť pokožky, búšenie srdca, dýchavičnosť. anémia sa dá zistiť jednoduchým vyšetrením z krvi. neváhajte s ním, ak menštruujete prísilno. Práve nadmerné menštruálne krvácanie je najčastejšou príčinou anémie u žien v plodnom veku.

Zákrok v celkovej narkóze trvá len pár minút a je alternatívou odstránenia maternice.